NON SPRECATE

ANNO XIX

6 centesimi al giorno sprecati da ogni italiano rappresentano per il Paese la perdita di 1 miliardo di lire all'anno

Fare attenzione a ciò che viene gettato nelle immondizie: stracci, spaghi, carta, ossa, gusci d'uovo, scatolame, foglie di ortaggi, bucce, gusci, noccioli, ecc. TUTTO PUÒ ESSERE UTILIZZATO

È inutile riscaldare una stanza se le finestre hanno delle filature d'aria. Per evitare spreco di calore, e quindi di combustibile, mettere sul davanzale o lungo la finestra, nelle parti da cui penetra la corrente di aria fredda, dei salamini di stoffa (che possono essere fatti di vecchi ritagli) ripieni di segatura asciutta o di sabbia.

Quando la caldaia del termosifone è accesa male, dal camino esce fumo nero. È un fumo che contiene minutissime particelle di carbone, le quali non vengono utilizzate e trasformate in calore.

Quando il combustibile non brucia bene dà poco calore e produce molto fumo.

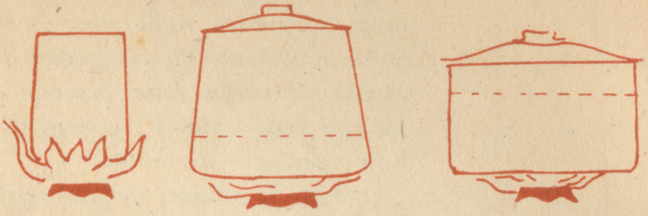
IN CUCINA

Adoperare recipienti larghi e bassi a fondo piano; la fiamma deve essere azzurrina nelle cucine a gas (mai gialla) e non deve uscire dalla base del recipiente.

Quando un liquido ha raggiunto l'ebollizione, per mantenerla è sufficiente una piccola fiamma.

I recipienti prima di essere messi sul fuoco devono essere ben asciutti.

Non adoperare recipienti più grandi del necessario: è spreco di tempo e di combustibile tenere sul fuoco grandi

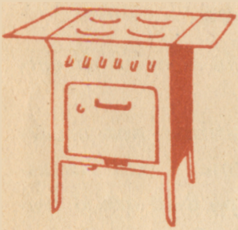


pentole. Anche l'acqua non deve essere, per la stessa ragione, più di quella indispensabile. Così facendo si risparmierà non solo molto combustibile ma si otterranno cibi più sostanziosi e saporiti.

Non lasciare le pentole scoperte, ma usare sempre i coperchi o meglio ancora utilizzare il calore dell'ebollizione delle pentole sovrapponendo, al posto del coperchio, un'altra pentola leggermente più grande piena di acqua che si riscalderà e potrà servire a diversi usi.

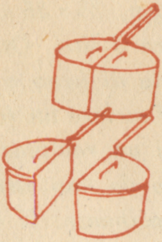
Focolari, cucine economiche e fornelli.

Adoperare la brace per gli arrosti e gli umidi.



Tenere sempre dei recipienti pieni di acqua sui fornelli rimasti accesi dopo l'uso. Usare come combustibili: gusci, noccioli, pigne, palle di carta ed altri residui legnosi.

Per facilitare la pulizia dei recipienti usati nelle cucine economiche basta che le pareti di essi, che vanno a contatto della fiamma, siano leggermente insaponate.



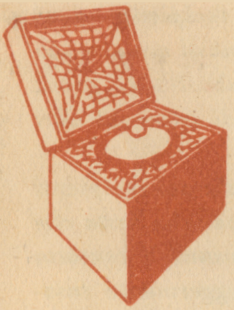
Cucine elettriche.

È necessario usare recipienti adatti, cioè a fondo spesso e perfettamente piano. Ricordare di togliere la corrente prima che sia ultimata la cottura dei cibi perchè la piastra ha immagazzinato del calore che poi cede al recipiente, il quale può continuare a bollire per 10-15 minuti ancora.

Pentole speciali.

È consigliabile acquistare delle pentole sovrapponibili ed a più scomparti che permettono di cucinare contemporaneamente carni, verdure e frutta, risparmiando tempo, lavoro, combustibile.

LA BATTAGLIA CONTRO GLI SPRECHI HA LE SUE PRIME TRINCEE ENTRO LE PARETI DOMESTICHE



Cassette di cottura.

Usare e diffondere la cassetta di cottura.

Si risparmia combustibile, non occorre sorvegliare la pentola, i cibi rimangono più gustosi e dopo 8-10 ore si trovano ancora a 60-70° di temperatura.

Prendere una scatola di cartone resistente od una cassetta di legno, delle dimensioni di almeno cm. 35 × 35 × 40 per una pentola di circa 3 litri. Otturare le fessure, riempirla di fieno o di segatura, o di trucioli. Lasciare un foro nel mezzo per mettervi un recipiente, che dev'essere ricoperto da uno strato dello stesso materiale coibente. Il coperchio della cassetta deve chiudere ermeticamente.

Bisogna prima far raggiungere al cibo che si vuol cuocere il bollore o una rosolatura al fuoco e poi introdurre rapidamente il recipiente nella cassetta e chiuderla.

Ricordare che è necessaria minor quantità di liquido, perchè manca l'evaporazione.

Eccettuati il riso e la pasta, tutti gli altri cibi possono rimanere nella cassetta più del tempo di cottura.

Gli esperimenti assegnano alle diverse cotture i seguenti tempi:

a) pasta secca *per minestra, previo bollore sul fuoco*, mezz'ora *nella cassetta*;

b) riso — *idem* — venti minuti;

c) carne lessata — *previa bollitura di 30 minuti* — circa 4 ore;

d) fagioli e piselli secchi — *previa bollitura di 30 minuti* — 4 ore e mezza;

e) cotechino — *previa bollitura di 20 minuti* — 3 ore;

f) minestrone *di verdure fresche — previa bollitura di 15 minuti* — 2 ore;

g) patate bollite — *previa bollitura di 10 minuti* — da 30 a 50 minuti *secondo la qualità*;

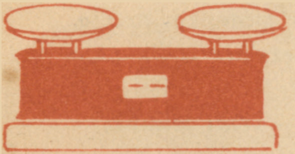
h) castagne secche — *previa bollitura di 20 minuti* — 3 ore;

i) polenta — *previa rimescolatura di mezzo chilo di farina per litro di acqua salata e bollente, e di un solo bollore* — 2 ore;

l) stufato o arrosto annegato: *rosolatura, aggiunta di acqua, vino o brodo, cottura preventiva di 20 minuti* — *poi* 3-4 ore *in cassetta*;

m) *tutti gli sformati di verdura e i budini di frutta si possono cuocere a bagnomaria nella cassetta.*

QUALCHE COSA DEL SOLE
RESTA ANCHE DOPO IL TRAMONTO



In estate si può usare la cassetta di cottura per conservare il ghiaccio, il latte e il brodo.

Serve anche per mantenere caldo qualunque liquido — durante la notte — e ciò è molto utile per malati e per bambini.

Pesare esattamente la quantità necessaria per ogni persona. In mancanza di bilancia misurare esattamente le dosi.

In peso a persona:

Riso per risotto . . . . da gr. 70 a gr. 100
Riso per brodo . . . . » » 40 » » 50
Pasta asciutta . . . . . » » 70 » » 120
Pasta grossa in brodo . » » 40 » » 50
Pasta minuta in brodo » » 20 » » 30
Carne . . . . gr. 100 al giorno
Pesce . . . . » 150 » »

Circa gr. 15 di olio o di burro, se la minestra è asciutta.

Circa gr. 10 di olio o di burro, se la minestra è liquida.

Equivalenti in volume:

Un cucchiaio da tavola di:

zucchero . . . . gr. 25
farina . . . . » 25
semolino . . . . » 20
riso . . . . » 30

pangrattato	*gr.*	*20*
caffè	»	*10*
cacao	»	*15*
minestra fine	»	*15*

Un cucchiaino da caffè di:

zucchero	*gr.*	*5*
farina	»	*5*
pangrattato	»	*5*
semolino	»	*5*
cacao	»	*5*

Carne.

BUON LESSO e BUON BRODO si ottengono mettendo prima in acqua fredda *il midollo o le ossa e, dopo aver fatto bollire per un po' di tempo, si schiuma e si aggiunge la carne; si sala dopo aver schiumato.*

L'ARROSTO per essere nutriente e saporito non deve sgocciolare troppo sugo; a tale scopo la prima cottura sia vivissima e il sale si aggiunga solo verso la fine.

LE BISTECCHE si cuociono a fuoco vivo e senza grassi, salandole *al termine della cottura: non punzecchiarle con*

LA LOTTA CONTRO GLI SPRECHI SALVA ORO ALLA PATRIA

la forchetta e, se mai, aggiungere a cottura ultimata un pezzetto di burro o una piccola quantità di olio di oliva.

REGOLE GENERALI - *Pulire la carne strofinandola con un panno umido invece di lavarla in acqua; non metterla mai in acqua calda, altrimenti gran parte delle sue sostanze nutritive vanno disperse.*

La cottura a fuoco vivo coagula l'albumina e rinserra, attraverso la crosta che così subito si forma, tutti i succhi nutritivi nella carne.

I grassi aggiunti alle bistecche le rendono più appetitose, ma anche altrettanto indigeste.

Il sale favorisce l'uscita dei succhi, per questo non si deve mai salare subito la carne, ma verso la fine della cottura.

La carne deve essere tenuta in luogo fresco, al riparo dalle mosche. Si può conservare per qualche giorno immersa nell'olio (che può essere riutilizzato) o nel latte; quest'ultimo inacidisce, ma si può dare agli animali da cortile.

La carne così trattata diventa tenera e, nella cottura, richiede la minima quantità di grassi.

Pesce.

È necessario *lavare rapidamente il pesce in acqua fredda e poi cuocerlo in poca* acqua bollente, *appena sufficiente per coprirlo, e già preventivamente salata: così facendo l'albumina si coagula interamente e il pesce non perde sapore.*

Per evitare *la screpolatura della pelle si bagni il pesce con aceto forte oppure lo si strofini con del limone, prima di cuocerlo.*

Per eliminare *il sapore di fango di alcuni pesci si può:*

— prima della cottura lasciarlo per un'ora in acqua e aceto bollenti;

— fargli inghiottire un cucchiaio di aceto forte tenendo le branchie chiuse, per essere sicuri che penetri tutto nel corpo del pesce.

Per risparmiare olio: *nella preparazione della maionese aggiungere l'albume battuto a neve.*

Salsa economica - *Sbattere a lungo olio e acqua — nella stessa proporzione — aggiungere succo di limone, capperi e acciughe tritati.*

LO SPRECO
È COME LA GOCCIA CHE SCAVA LA PIETRA

CONSIGLI ALLA CUOCA

Non lavare il riso, *ma setacciarlo, altrimenti lascerebbe nell'acqua la sostanza migliore e, per la stessa ragione, non sorpassare i 15-20 minuti di cottura, secondo il tipo.*

Lavare le patate prima di sbucciarle, non dopo, *perchè perderebbero nell'acqua parte della sostanza. Prima di condirle si bagnino con qualche cucchiaio di acqua calda salata o di vino bianco: così facendo si* risparmierà molto olio.

Tutte le acque delle verdure non amare servono per fare ottime e nutrienti minestre.

Le foglie verdi dell'insalata, broccoli, cavolfiori, radicchio, si scottano e si condiscono in insalata, oppure si tritano e si insaporiscono per fare ripieni di sformati.

Le bucce di piselli bollite e passate al setaccio si fanno in minestra.

L'olio adoperato per friggere il pesce si deodora, *per riutilizzarlo in altre fritture, facendovi friggere un po' di pane imbevuto di aceto. L'olio poco raffinato si sgrassa al fuoco con una fettina di limone.*

Il pane raffermo si rinfresca riscaldandolo a bagnomaria per qualche minuto in un recipiente chiuso — oppure lo si inumidisce superficialmente appena e lo si passa al forno in recipiente ben chiuso.

Per risparmiare olio e burro aggiungere qualche cucchiaio di latte:

nel sugo della pasta asciutta;
nell'arrosto e nell'umido;
nella verdura (spinaci, cavolfiori, bietole).

Una lunga cottura della minestra di verdura sostituisce una parte di condimento.

Conservazione degli alimenti.

L'uva, *oltre che sui graticci o appesa, si conserva bene nella segatura. Prima di servirla tenerla a bagno nell'acqua tiepida finchè i grani diventino turgidi, indi passarla nell'acqua fredda.*

I limoni *si conservano:*

I) *tenendoli nell'acqua, che però va cambiata ogni giorno;*

LA LOTTA CONTRO GLI SPRECHI È UNA BATTAGLIA CHE BISOGNA ASSOLUTAMENTE VINCERE

II) *involti in carta oleata e messi nella sabbia ben asciutta col picciolo all'ingiù;*

III) *immergendoli in olio di paraffina e avvolgendoli poi in carta oleata o nel cellofane.*

Le castagne *si mettono a strati in una cassetta piena di sabbia* ben asciutta. *Molta sabbia, sopra e sotto.*

Conservazione delle uova.

I) *Uno dei metodi migliori è quello di immergere le uova in un bagno di silicato di potassa o di silicato di soda; lasciarle asciugare, infine avvolgerle in carta e riporle.*

II) *Si possono anche immergere nella paraffina fusa a bagnomaria, lasciandole solo il tempo sufficiente perchè si ricoprano di uno strato leggerissimo che indurirà raffreddandosi.*

PASTA, RISO, FARINA, ZUCCHERO vanno conservati in recipienti di vetro o in sacchetti di tela, ben asciutti.

PANE - Il pane non deve essere spezzato con le mani, ma sempre ben tagliato in pezzi piccoli, se si vogliono evitare avanzi e briciole che poi quasi

sempre vanno sciupati. I resti del pane si conservano dentro sacchetti di tela, il pan grattato e le eventuali briciole in vasetti di vetro.

Non gettare il pane raffermo che si può riutilizzare in mille modi. Ad esempio: per panatura della carne, per gnocchi di pane, sformati, dolci.

NON SCIUPATE IL PANE RICCHEZZA DELLA PATRIA, IL PIÙ SOAVE DONO DI DIO, IL PIÙ SANTO PREMIO ALLA FATICA UMANA

Utilizzazione delle bucce di patate.

Le bucce di patate servono per detergere bottiglie e per lavare lavandini di maiolica.

Si utilizzano come mangime per polli e per conigli.

Gusci di uovo.

I gusci di uovo tritati sono un'ottima aggiunta al mangime per i polli, per conigli, maiali, vitelli. Contengono dei sali di calcio che concorrono alla formazione delle ossa.

GUSCI POLVERIZZATI E IMPASTATI CON ALBUME danno un ottimo mastice per incollare porcellane.

Spezzettati servono per pulire le bottiglie.

Mezzi gusci d'uovo servono ancora per trapianti: riempirli di terra e mettervi alcuni semi di ortaggi o di fiori; disporli poi in una cassettina piena di sabbia e innaffiare spesso; quando la piantina sarà pronta per il trapianto rompere un po' il guscio per far uscire le radici.

Il guscio decomponendosi si trasforma in concime.

Utilizzazione delle bucce d'arancia.

— *con la parte bianca si detergono bagni e lavandini;*

— *seccate servono come combustibile;*

— *seccate e macinate sostituiscono la pomice.*

Bucce d'arancia e di mela si fanno seccare e si conservano in vasi di vetro e in scatole di latta per i seguenti usi:

si mettono un po' a rinvenire nell'acqua tiepida, si immergono nella pastella per dolci, si friggono e si spolverizzano di zucchero;

si ottiene un'ottima bevanda prendendo delle bucce secche di mela o di arancia, sulle quali si versa dell'acqua bollente, e poi si lascia il tutto in infusione. Volendo si può aggiungere un po' di rum.

Con le bucce di arancia si può fare un dolce: l'aranciata sarda. Si taglia la parte gialla in filetti sottilissimi, che si tengono a bagno per tre giorni, cambiando l'acqua tre volte al giorno. Poi si mettono in un tegame con eguale

LO SPRECO È CAUSATO DALLA MANCANZA DI ORDINE E DI DISCIPLINA

peso di miele; si tengono sul fuoco finchè questi filetti si sono caramellati, aggiungendovi, all'ultimo momento, delle mandorle tostate e tagliate a pezzetti.

Le bucce di limone, mandarino e arancia si possono utilizzare per fare un liquore. Si taglia leggermente a fettine la sola buccia esterna, senza bianco che darebbe un sapore amaro; queste fettine si mettono in infusione in una bottiglia contenente alcole puro o acquavite; si lasciano in infusione per almeno due mesi, si filtra poi il liquido e vi si aggiunge uno sciroppo di acqua e zucchero. Bisogna usare bucce di limone e di mandarino, oppure d'arancia e di limone, mai mandarino e arancia assieme.

Caffè di vinaccioli.

I vinaccioli dell'uva sono un ottimo surrogato del caffè; si lasciano a bagno per alcune ore, si fanno asciugare, si tostano e si macinano.

Utilizzazione della carta.

Dividere le varie specie e tenerle separate.

La carta velina *può servire per avvolgere e riporre oggetti delicati.*

Il cellofane *per riparare la frutta secca dalla polvere e dalle mosche.*

La carta paraffinata *per incartare burro, biscotti o per foderare stampi per cucinare budini.*

La carta ondulata, *per imballaggi per spedizioni.*

La carta di giornale, *in palle ben pressate, per pulire le stoviglie durante la rigovernatura; al posto degli stracci per pulire tavoli, per la prima lustratura degli oggetti di metallo e per la pulitura dei vetri.*

Gli avanzi di carta da tappezzeria *servono per ricoprire scatole, cartelle, libri.*

LA LOTTA CONTRO GLI SPRECHI È UNA LOTTA A CUI TUTTI DEVONO PARTECIPARE

Con le contropagine dei foglietti pubblicitari *e le* pagine non scritte *si facciano dei blocchetti per appunti.*

Palline di carta assorbente nell'acqua saponata puliscono le bottiglie.

Palle di carta come combustibile - *Si metta la carta straccia a bagno nell'acqua per due o tre giorni. Quando è ridotta in pasta, si strizza e si unisce segatura o polvere di carbone. Si pressa e si formano delle palle grosse come un'arancia che si fanno seccare. Bruciano come la legna o il carbone.*

Scaldaranci - sostituiscono l'alcole *per riscaldare piccoli recipienti. Si prendono alcuni giornali, si arrotolano stretti, si incollano, si tagliano a pezzetti e si immergono nella paraffina fusa.*

2.

Per l'unto da grassi in generale: *bollire un etto di radica saponaria in un litro d'acqua: filtrare e aggiungere 2 cucchiai di alcole e 2 di ammoniaca.*

Per smacchiare e lavare abiti di seta o lana: *bollire per un quarto d'ora qualche rametto di edera e di rosmarino con 5 o 6 gr. di cenere o di carbonato potassico, in 2 litri di acqua, aggiungendo, quando la decozione è tiepida, un cucchiaio di ammoniaca.*

Per le stoffe chiare e per pulire abiti da uomo: bollire in un litro d'acqua un etto di radica saponaria e quando si è ridotta a tre quarti aggiungere un cucchiaio di ammoniaca e uno di alcole: questa decozione si conserva in bottiglie per diverso tempo.

Questi preparati sostituiscono la benzina; bisogna sempre preventivamente spazzolare il tessuto da smacchiare.

Ogni tessuto ed alcune macchie richiedono trattamenti adeguati, occorre quindi prima di tutto stabilire la na-

tura della fibra e della macchia e poi scegliere il procedimento indicato più opportuno.

Una fetta di patata cruda toglie le macchie di fango.

Una patata tagliata a metà e immersa nell'acqua bollente serve per pulire porte e finestre.

Le foglie d'insalata e di cavolo che non si mangiano possono servire per pulire tappeti.

L A V A T U R A

COTONE - *È il tessuto più resistente alla lavatura a caldo (60-70°), allo sfregamento e agli agenti sbiancanti: purchè successivamente venga* abbondantemente risciacquato.

LINO - *Non sopporta trattamenti energici come il cotone, resiste meno all'azione dei detersivi: se asciugato violentemente diventa duro, ruvido, fragile.*

CANAPA - *Non bisogna distruggerne la caratteristica rigidità con trattamenti molto forti.*

Evitare di far bollire la biancheria. Trattare a parte i tessuti colorati o de-

licati. Togliere prima le macchie e rammendare gli strappi. Far macerare per lungo tempo, separatamente secondo la qualità e il colore, i capi, salvo tessuti speciali. Gli agenti sbiancanti, anche più leggeri, danneggiano a lungo

andare i tessuti; comunque, adoperandoli si deve aver cura che il preparato sia completamente disciolto nell'acqua.

Ricorrere se mai all'acqua ossigenata, al perborato sodico, o al carbonato sodico o potassico in sostituzione della cenere di legno. Mai asciugare su stufe o termosifoni per non ingiallire la fibra.

LANA e SETA - *Lavare e sciacquare sempre in acqua tiepida, senza stropicciare e lavando con molta schiuma: servono a questo scopo la radica saponaria (1 gr. per 100 gr. d'acqua), l'acqua della pasta e dei fagioli e i saponi speciali.*

RAION - *In genere è utilizzabile la radica saponaria, però è meglio usare i detersivi creati appositamente: in ogni caso bisogna lavare rapidamente, senza torcere il tessuto e poi asciugare fra due panni.*

TESSUTI FINI - *Non si macerano. La biancheria fine o i tessuti di colore in raion e fiocco di raion si lavano rapidamente con sapone neutro in acqua abbondante, non oltre i 60°: dopo la risciacquatura a tiepido o a freddo si spreme con cura e si asciuga subito all'aria.*

Nel lavare tessuti misti si deve tener conto del componente più delicato per scegliere il metodo più adatto.

Con un bicchiere d'aceto nell'acqua dell'ultima risciacquatura si ridona la vivacità ai colori.

È consigliabile cambiare le calze ogni giorno e lavarle senza sapone che le fa scolorire e le sciupa. È sufficiente lasciarle a bagno nell'acqua fredda per qualche ora. Se le calze fossero vera-

mente sudice di fango o altro usare sapone, mai direttamente, ma sciolto nell'acqua. Asciugarle, appendendole dalla punta, all'ombra.

Economizzare il sapone *mantenendolo quanto più possibile asciutto, strofinandolo sul tessuto per taglio invece che in piano, pulendo a parte prima della lavatura generale le parti maggiormente sudice.*

La lana si lava con il fiele di bue (fresco). Lana e seta con decozione di foglie d'edera, di ortica, di fico, con infusione di senape pestata.

I tessuti delicati di lana con patate grattugiate messe in acqua tiepida.

S T I R A T U R A

IL LINO - *Va stirato umido e a ferro* caldo.

IL COTONE - *Non troppo umido e a ferro a giusto calore.*

LA LANA - *Va stirata con ferro* non troppo caldo, *interponendo un panno umido — non stirare le maglie. Anche*

col raion all'acetato il ferro non deve sfriggere sull'umidità del tessuto.

LA SETA *e le fibre sintetiche si stirano al rovescio a temperatura moderata.*

IL VELLUTO - *Si stira direttamente sul marmo o tenendolo sospeso; il crespo e il velo non si stirano, ma si passano sul vapor d'acqua, asciugando poi all'ombra.*

In genere i tessuti naturali resistono bene al calore del ferro da stiro, non così quelli artificiali.

La biancheria non va riposta appena stirata perchè è ancora umida e prenderebbe cattivo odore. Stirare sempre per dritto filo.

Dopo aver inumidito attendere qualche tempo prima di stirare — adoperare panno scuro per vestiti scuri, chiaro per quelli chiari.

CONSERVAZIONE DEGLI INDUMENTI

CALZE - *Si conservano in speciali portacalze così confezionati:*

Si preparano tante borsette una unita all'altra al bordo per mezzo di una cucitura a macchina in modo che tutte assieme formino una specie di soffietto da fisarmonica. In ognuna di queste

borsette si ripone un paio di calze ripiegate e si uniscono per mezzo di un nastro colorato tenuto fermo da un'asola.

Oppure preparare una stampella che sorregga un pannello imbottito. A questo attaccare sei tasche ben disposte e in esse conservare le calze.

GONNE - *Perchè le gonne non si sgualciscano, e quindi evitare lo spreco del gas o del carbone per stirarle, è opportuno preparare una stampella che abbia dei ganci in modo che la gonna rimanga ben appesa.*

TESSILSACCO — *Per preservare gli indumenti di lana dalle tarme, dopo averli ben spazzolati e smacchiati, si ripongono in sacchetti di cellofane o di carta. Si appende l'indumento ad una stampella e si chiude nel sacco di carta.*

SCARPE - *Ricordare che meno lucido si usa, più le scarpe durano. Asciugarle, se bagnate, non esponendole al calore del fuoco, ma riempiendole di crusca o di carta. Infilarle sempre nell'apposita forma o imbottirle bene di carta. Riporle adagiate su di un fianco in appositi sacchetti.*

LO SPRECO NON È SEGNO DI RICCHEZZA MA DI IGNORANZA E DI TRASCURATEZZA

RIDUZIONE DI INDUMENTI

Da un lenzuolo, già rivoltato e logoro, si possono ottenere asciugamani, canovacci, federe, panni. Delle parti più logorate si fanno stracci per smacchiare o per lucidare i mobili.

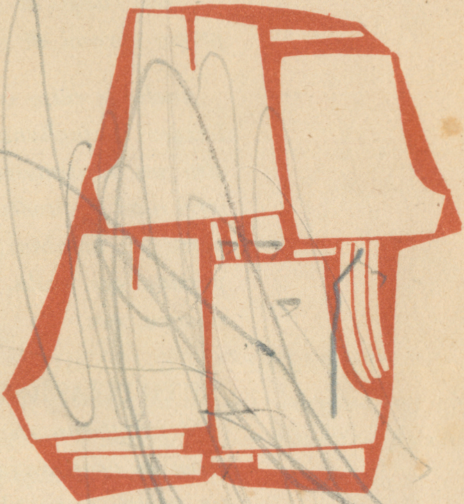
Utilizzare la biancheria e i vestiti delle persone adulte per trasformarle in biancheria e in vestiti per bambini.

Come dalle camicie da uomo si ricavano camicette e grembiulini:

GREMBIULINO

CAMICETTA

Taglio razionale per ricavare da un pezzo di stoffa un paio di calzoncini:

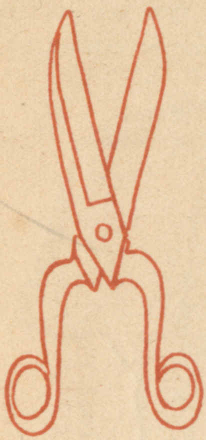


IN GUARDAROBA

UTILIZZAZIONI VARIE - *Non gettare ritagli di stoffa perchè possono servire per confezionare tanti oggetti utili:*

con ritagli di panno si fanno le scarpette per bambini;

RICUPERARE NON È INDICE DI POVERTÀ MA DI SAGGEZZA



con feltri vecchi si confezionano comode e moderne pantofole;

con ritagli di stoffe colorate si ricoprono cornici di cartone.

Anche le calze vecchie si possono utilizzare: si tagliano a spirale in striscie alte un centimetro e, lavorandole ai ferri o ad uncinetto, si fanno delle scarpette per bambini, scarpe per casa, copertine per culla, farsetti, scendiletto, sciarpe, ecc.

UTILIZZAZIONE DEGLI STRACCI

Si ritagliano gli stracci a strisce alte circa un centimetro che si uniscono con un punto l'una all'altra, alternandone le tinte. Con le lunghe strisce così ottenute si fanno dei gomitoli che, lavorati ad uncinetto, a punto basso, danno dei comodi e caldi tappeti o scendiletto.

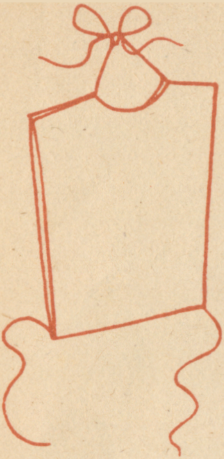
UTILIZZAZIONE DEGLI AVANZI DI LANA - *Si uniscono i diversi gomitoli e le gugliate in un unico gomitolo e, alternando le tinte, si fanno delle magliettine o delle copertine. Gli avanzi di lana possono essere anche sfilacciati e usati per riempire cuscini, copripiedi, ecc.*

UTILIZZAZIONE DELLO SPAGO - *Non gettare gli spaghi: servono per rilegare i pacchi e per rivestire fiaschi spagliati.*

Unendo i diversi spaghi in un gomitolo, si possono fare con l'uncinetto o con i ferri delle presine per le pentole o per i ferri da stiro o, se lo spago è grosso, degli zerbini.

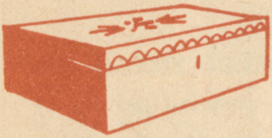
UTILIZZAZIONE DEI VECCHI CAPPELLI DI PAGLIA - *Si scuciono e con la treccia di paglia si possono fare delle scarpe da spiaggia o delle borse.*

LA LOTTA CONTRO GLI SPRECHI SALVA ORO ALLA PATRIA



LA CARTA AL POSTO DELLA LANA - *Si può sostituire una maglia con una pettorina di flanella che racchiude alcuni strati di giornali.*

Per chi soffre freddo ai piedi: fare delle solette con giornali e ricoprire i diversi strati di carta con flanella o con fustagno.



CON LE SCATOLE DI LEGNO *di marmellata o di formaggio, laccate o ricoperte di stoffa si ottengono oggetti graziosi per riporre guanti o fazzoletti.*

UTILIZZAZIONE DEI RESIDUI DI SAPONE - *Conservare i piccoli pezzi di sapone.*

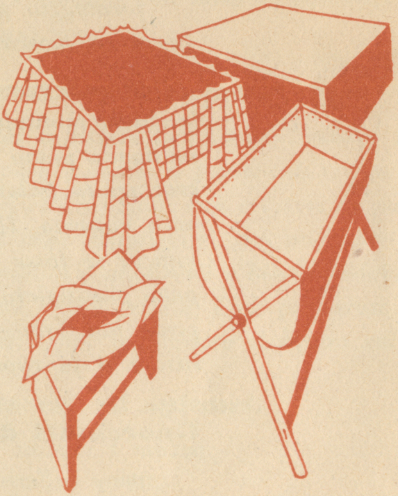
Si mettono in una bottiglia con acqua tiepida, si scuote fino a scioglierli completamente; si aggiunge un cucchiaio di ammoniaca. Si ottiene così un ottimo detersivo.

Si mettono i pezzetti in un sacchetto di tela fitta tenendoli per pochi minuti in acqua calda e si passano poi subito in acqua fredda cercando di unirli, dando forma di palla che si lascia indurire.

Volendo si possono anche far sciogliere a bagnomaria, si aggiunge un cucchiaio di glicerina e si impasta in modo da ottenere un pezzo di sapone.

CASSE D'IMBALLAGGIO, MANICI DI SCOPA - *Le casse d'imballaggio possono essere utilizzate in varie maniere: tolette ricoperte di stoffe stampate, librerie, comodini, rastrelliere per scarpe, tavolini, ecc.*

Con i manici di scopa si possono fare: armature per culle rivestite di stoffe, cestini da lavoro, ecc.



L'ELIMINAZIONE DEGLI SPRECHI È UNA LOTTA CONTINUA CONTRO OGNI CONSUMO INUTILE

MINESTRE:

Minestra di pan perduto.

uova n. 3
pane grattugiato g. 70
formaggio g. 40
noce moscata - sale

Battere leggermente i tuorli ed unire le chiare montate a neve, aggiungere rimestando piano il pane ed il formaggio grattugiato. Salare e aromatizzare con la noce moscata. Il composto deve essere soffice; se fosse liquido correggere con pane grattugiato. Si mette poi il composto nel brodo bollente a cucchiaini rasi e si fa cuocere per dieci minuti.

Gnocchetti di pane.

pane raffermo g. 300
latte dl. 4
uova n. 2
4 cucchiai di farina
2 cucchiai di formaggio
salame o mortadella
noce moscata

Si fa rinvenire nel latte bollente il pane. Quando è ben rammollito si strizza e si sbriciola. Si uniscono poi le uova, il formaggio, la noce moscata, la farina. Se si ha, si aggiunge circa un etto di mortadella o salame o prosciutto tritato. Si mescola il tutto e si formano degli gnocchetti della grossezza di una noce, si passano nella farina e si fanno cuocere in brodo di carne o di dadi.

Si possono cuocere anche in acqua salata e condire con salsa di pomodoro e formaggio.

Crostini per zuppa.

Per sostituire la pasta e il riso si può preparare spesso il passato di verdura o di piselli o fagioli con crostini di pane.

Il pane raffermo si può utilizzare tagliandolo a quadretti e biscottandolo al forno o alla griglia. Così preparato assorbirà più facilmente il brodo caldo.

Gnocchi di spinaci.

spinaci 1 mazzo
farina g. 100
uova n. 2
sale - noce moscata

Si lessano gli spinaci, si strizzano e tritano, si insaporiscono col burro e si salano. Si uniscono le uova, il formaggio, la farina e la noce moscata. Si amalgama ben la pasta e quando l'acqua bolle si versa il composto a cucchiaiate, oppure facendo la pasta più consistente si preparano gli gnocchi sulla spianatoia come per quelli di patate. Per la cottura bastano pochi minuti. Quando gli gnocchi vengono a galla si tolgono con un mescolo bucato e si condiscono con salsa di pomodoro.

Tondelli di polenta.

polenta rimasta
mozzarella g. 300

Ritagliare la polenta a dischi sottili con un bicchierino, unire i dischi a due frapponendo un pezzetto di mozzarella o altro formaggio.

Disporre i dischi in un tegame basso e largo. Ungere i dischi con un po' di burro e cospargerli di formaggio grattugiato.

Si servono caldissimi.

Polpettone di magro.

tonno g. 150
pane grattugiato 2 cucchiaiate
parmigiano 2 cucchiaiate
uova n. 2

Mescolare il tutto, riunirlo a forma di cilindro, incartarlo nella carta unta e legarlo tutto intorno come un salame. Si faccia cuocere in acqua bollente per venti minuti. Tolto dall'acqua farlo raffreddare e tagliarlo a fettine che si ricopriranno con salsa maionese economica o con salsa di capperi.

Salsa maionese economica.

Battere due tuorli con 2 cucchiai di olio, in fine aggiungere le due chiare montate a neve e il sugo di mezzo limone.

Salsa di capperi.

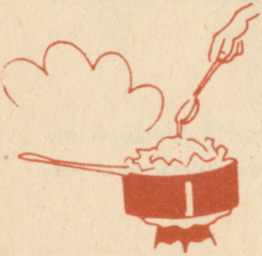
Pestare i capperi con 2 filetti di acciughe, un fungo o un carciofino sot-

t'olio, se si ha, unire una cucchiaiata di olio sbattuto con il sugo di un mezzo limone e 4 cucchiaiate d'acqua.

Sformato di foglie verdi di insalata.

uova n. 2
latte 1 bicchiere
pane raffermo g. 100
parmigiano 2 cucchiaiate

Si lessano le foglie verdi dell'insalata, quelle foglie che, non potendosi condire in insalata, andrebbero gettate via. *Quando sono cotte si strizzano e si tritano. Si fanno insaporire in un goccio d'olio o in un po' di burro e si salano. Vi si uniscono poi i due rossi d'uovo, il formaggio grattugiato e il pane bagnato nel latte bollente e ridotto in poltiglia. In ultimo si uniscono le chiare montate a neve. Si mette il composto in una tortiera unta e infarinata (possibilmente col buco in mezzo) e si cuoce a bagnomaria per circa 40 minuti.*



Cavolfiore al prosciutto.

un cavolo fiore
prosciutto (a fette grandi) g. 100
1/4 di cipolla
odori - salsa di pomodoro

Fare scottare appena in acqua bollente un cavolo fiore fresco.

Preparare poi una salsa con olio, cipolla, sedano ed odori. Quando sarà stata aggiunta anche la conserva di pomodoro si mette nella stessa casseruola il cavolo intiero appoggiato dalla parte del gambo fasciato con le fette del prosciutto. Fare cuocere lentamente, avendo cura di versare di tanto in tanto sopra al cavolo qualche cucchiaiata di salsa.

Sformato di patate.

patate g. 700
uova n. 2
parmigiano 2 cucchiaiate
noce moscata
latte 1 bicchiere - sale

Lessare le patate, sbucciarle in fretta e passarle. Unire il latte, il formaggio, i tuorli, montando bene. Salarle ed in fine aggiungere le chiare montate a neve, badando di mescolare piano. Mettere il composto in uno stampo liscio e cuocere a bagnomaria per un'ora o al forno per circa 30 minuti.

Volendo lo sformato più sostanzioso, in mezzo potremo mettere uno strato di mozzarella a fettine sottili, uno strato

di mortadella e 2 uova sode tagliate a fettine.

Si serve caldissimo accompagnato da un'insalata fresca.

Palline di verza.

uova n. 2
parmigiano 2 cucchiaiate
prosciutto g. 100
pane g. 100
latte 1 bicchiere
bollito di manzo o resto di carne
un cavolo verza

Si scottano appena appena le foglie più bianche di una verza in acqua bollente (quelle verdi possono servire per il minestrone), si scolano badando di non romperle.

Si prepara intanto il ripieno. Si trita un po' di carne rimasta insieme a qualche foglia di prezzemolo ed uno spicchio d'aglio.

Si uniscono le due uova, il parmigiano, il pane rinvenuto nel latte, il prosciutto tritato, odore di noce moscata. Si sala il tutto e se ne formano delle palline piuttosto grosse. Si mettono dentro le foglie di cavolo e si appuntano con uno stecchino.

Intanto si fa soffriggere in un tegame un quarto di cipolla tritata in olio, si mette poi anche un battuto di carote e

sedano e, dopo una diecina di minuti, la conserva di pomodoro sciolta in mezzo bicchiere d'acqua. Si dispongono gli involtini nel tegame e si fanno cuocere a fuoco lentissimo rigirandoli una sola volta, bagnandoli ogni tanto con un po' di sugo della casseruola stessa.

Frittelle d'uovo al pomodoro.

uova n. 4
pane g. 100
latte 1 bicchiere - sale

Bagnare il pane nel latte bollente, strizzarlo e passarlo dal setaccio. Sbattere poi le uova con il sale, unire a poco a poco il pane in modo che il composto risulti omogeneo e soffice. Preparare intanto nella padella olio o strutto bollente, versarvi il composto a cucchiaiate con molto garbo in maniera da ottenere delle frittelline gonfie. Appena preso colore girarle e toglierle dalla padella.

Disporre le frittelline in un vassoio e ricoprirle con una salsa di pomodoro alla quale si aggiunge, se si ha, un pezzetto di burro. Si ricopre il tutto con una spolverizzata di parmigiano.

LA BATTAGLIA CONTRO GLI SPRECHI HA LE SUE PRIME TRINCEE ENTRO LE PARETI DOMESTICHE

Torta di mele.

pane raffermo g. 400
marmellata g. 200
uvetta g. 100
latte 1/2 litro
mele n. 4

Tagliare gli sfilatini raffermi in fette sottili e zupparle in latte bollente. Disporre le fettine intorno una tortiera imburrata e infarinata e tappezzarne il fondo. Spalmare il tutto con marmellata sciolta in un po' di marsala o in acqua, mettere metà dell'uvetta. Indi un altro strato di pane, un altro di marmellata e l'altra metà di uvetta. Stendere ancora sul tutto il resto delle fettine di pane e su queste altra marmellata.

Ricoprire la torta con dischi sottilissimi di mela disposti in cerchio.

Si cuoce a medio calore per circa un'ora e ogni tanto si bagnano le mele con acqua e zucchero o con vino e zucchero.

Budino di pane e cioccolata.

pane raffermo g. 200
zucchero g. 100
cioccolata g. 50
burro g. 20
uova n. 3
latte 4 dl.